

RECETA GABRIEL

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

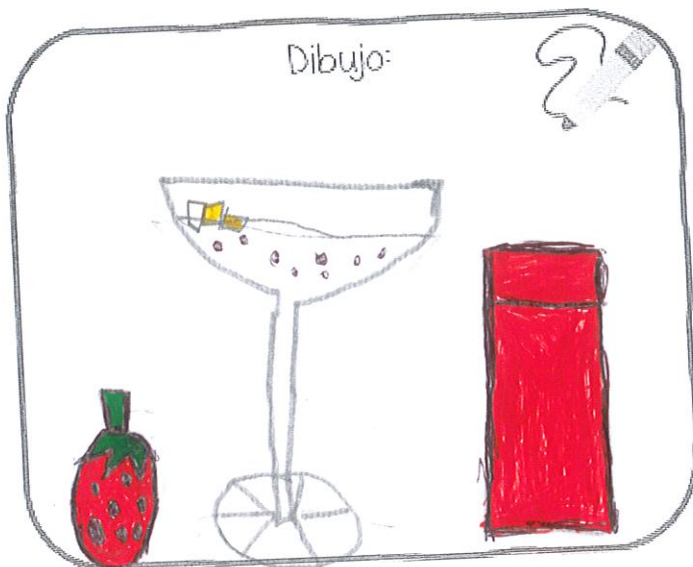


- yogur natural
- Azúcar de caña
- semillas de chía
- Frutas variadas: *frutas.*
- *Kiwi, mango...*

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



30 minutos

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

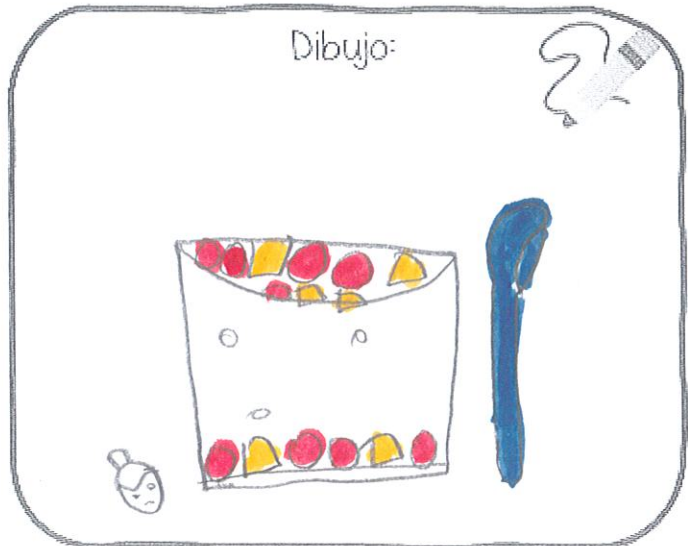


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas:
• fresas, kiwi y
• Mango.

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 minutos



- Primero mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear las frutas variadas.
- poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:



- yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de
- chía
- Fruta secan-
- das frescas
- Kiwi naranja

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



-Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.

-Trocear frutas secadas.

-Poner el azúcar al yogur y mezclar.

-Montar el recorte con los ingredientes.

RECETA

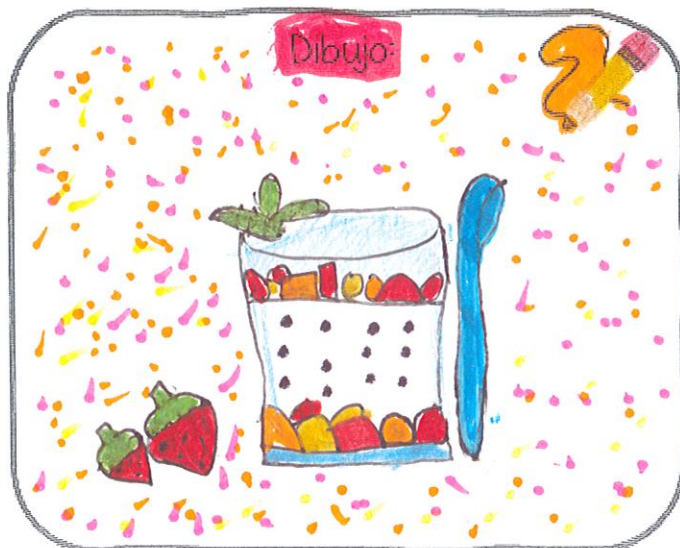
YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:



- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas: **frutas**
- **Kiwi, mango...**

Dificultad:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 minutos

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

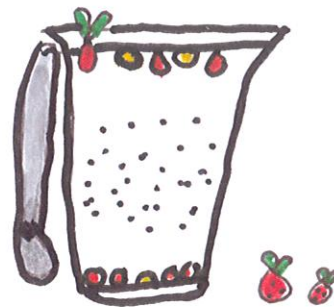


- Yogur natural
- azúcar de caña
- semilla de chía
- frutos variados
- fresa, Kiwi y
- mango
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



30 minutos

Primera mezcla el yogur con las semillas para que hidraten.

Trácese frutos variados.

Poner azúcar en el yogur y mezclar

Mantén el vasito con los ingredientes



RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

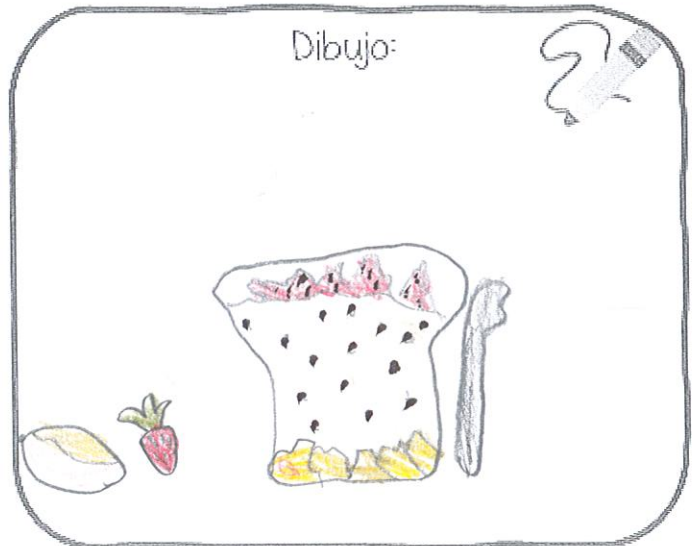


- yogur natural.
- Azúcar de caña.
- semillas de
- chía
- frutas variadas:
- fresas mango
- queso

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 Minutos



- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes

RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

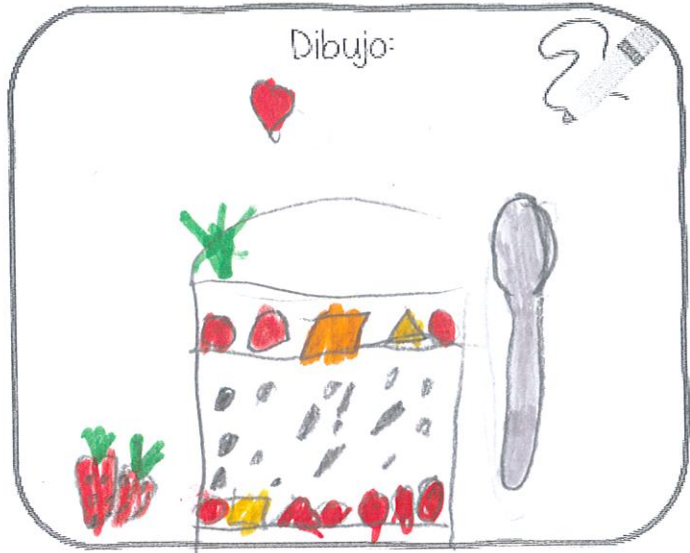


- yogur natural
- azúcar de caña
- semillas de chía
- frutas variadas:
- fresa, kiwi,
- mango...
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 Minutos



- Primero mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Troceamos frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

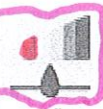
Yogur con chia

Ingredientes:

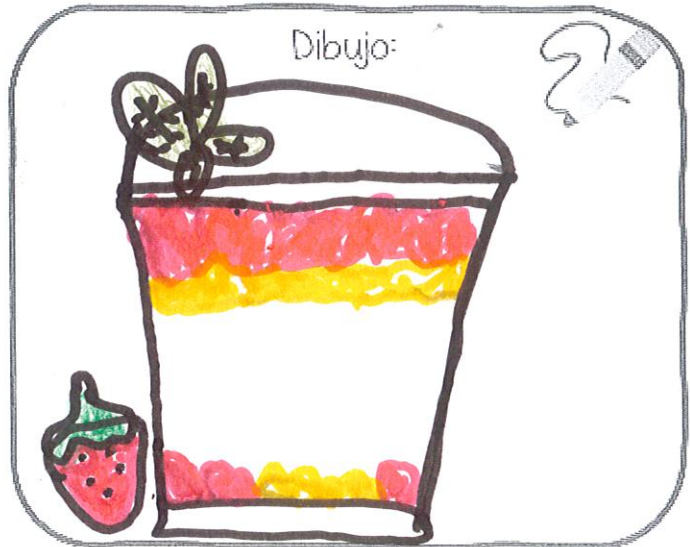


- yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chia
- Frutas variadas:
- Jajos, Kiwi,
- mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 min

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes

RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

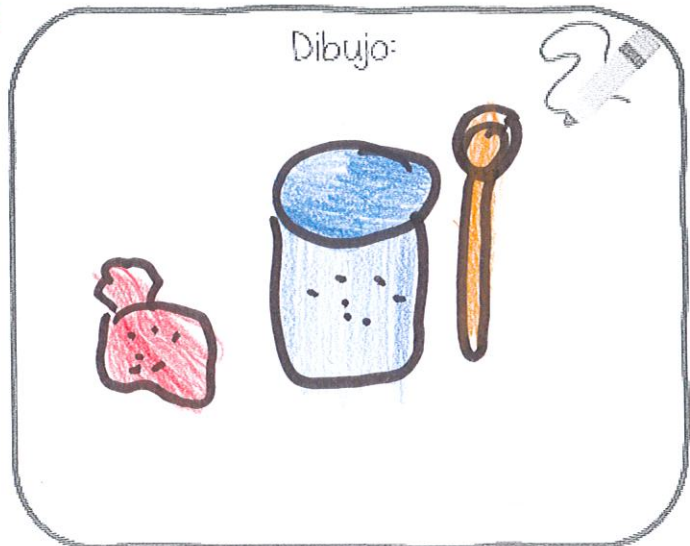


- yogur natural
- azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas: Fresas
- Kiwi mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 min

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten. Trocear frutas variadas. Poner azúcar al yogur y mezclar. Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

Yogur con chía

Ingredientes:

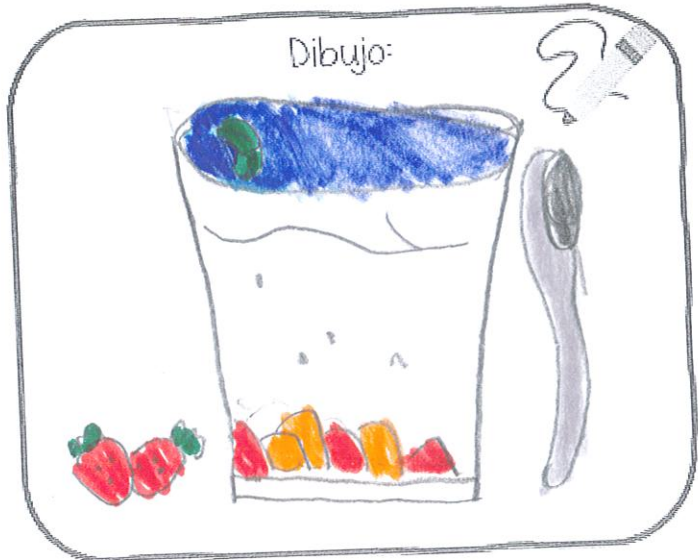


- Yogur natural
- azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas:
- fresas, kiwi,
- mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:


Tiempo de elaboración:

30 minutos


- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Perer azúcar al yogur y mezclar
- Montar el vasito con los ingredientes

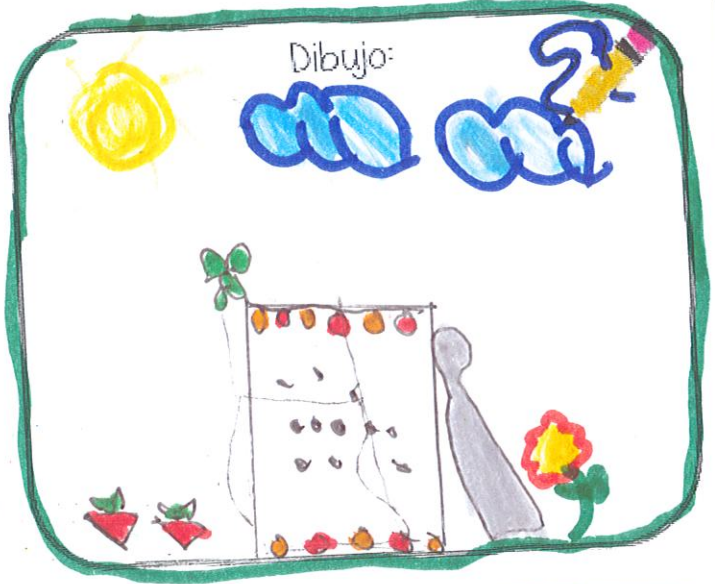
RECETA


YOGUR CON CHÍA

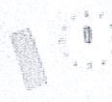
Ingredientes: 

- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas:
- Fresas
- Miemi - mango...

Dificultad: 



Preparación: 

Tiempo de elaboración:
30 minutos 

Primera mezclar el yogur con las semillas para que se hidrate.

-Tostar frutas variadas.

-Poner azúcar al yogur y mezclarlo.

-Montar el yogur con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

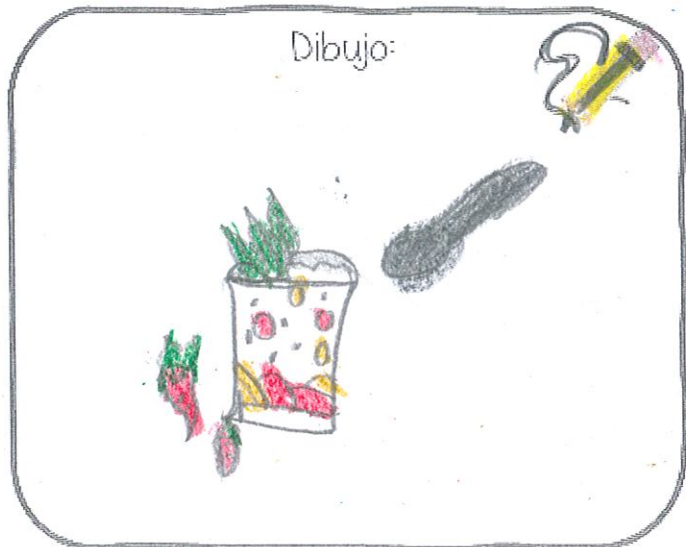


- Yogur natural.
- Azúcar de caña.
- Semillas de chia.
- Frutas variadas:
- fresas, kiwi,
- mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 minutos



- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar vasito con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

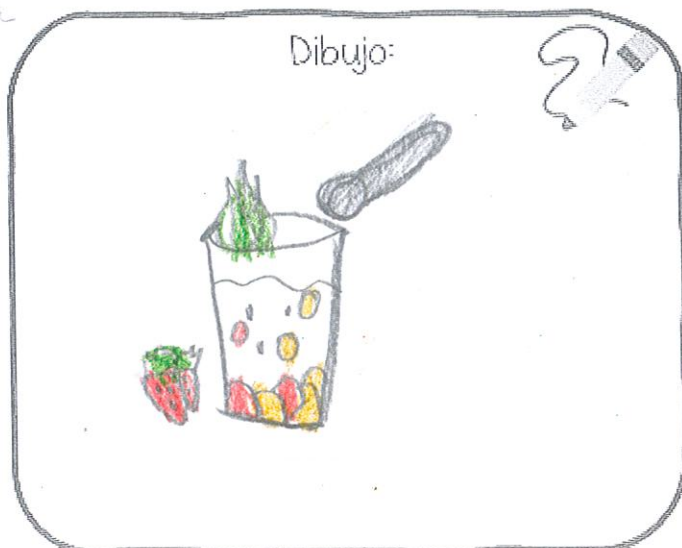


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de
- chía
- Frutas varia-
- das: fresas,
- Kiwi, mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 minutos



- Primero mezclar el yogur con las
- semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

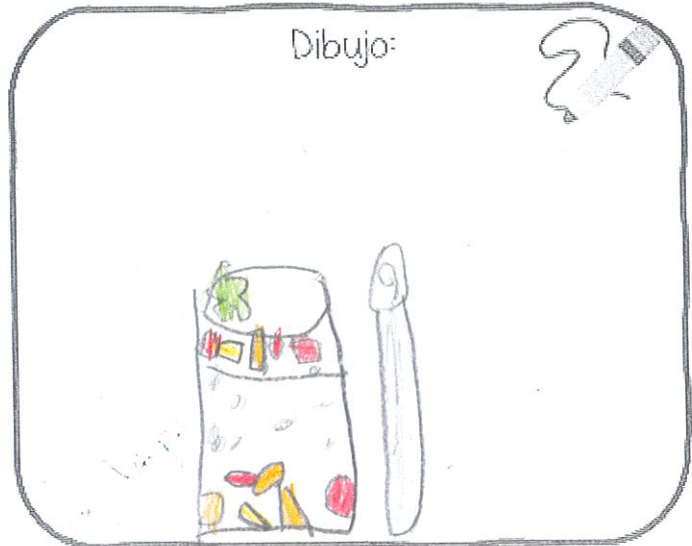


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas:
- Arroz, kiwi, manzana...
- _____
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 min.

- primera mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten.

- luego frutas variadas.

- poner azúcar al yogur y mezclar.

- montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

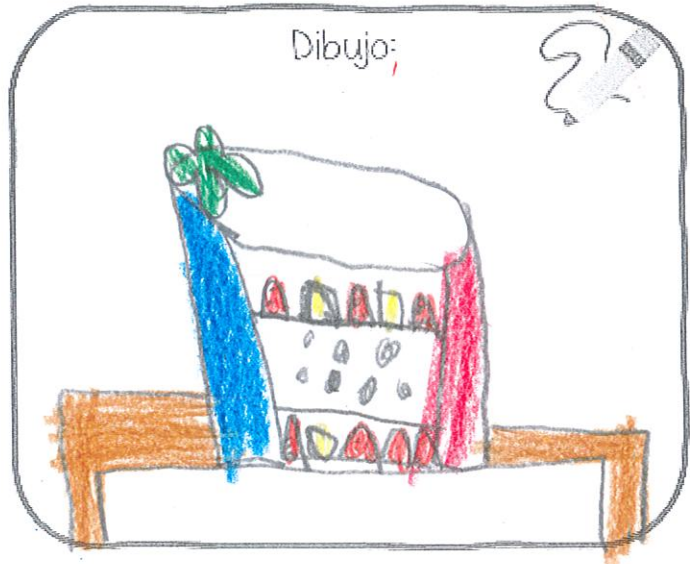


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- semillas de chia
- frutas variadas:
- fresas, kiwi, ma-
- ngo
-

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 minutos

- Primero mezclan el yogur con las semillas para que se hidraten. Fin
- trocear frutas variadas.
- poner azúcar al yogur y mezclar.
- montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

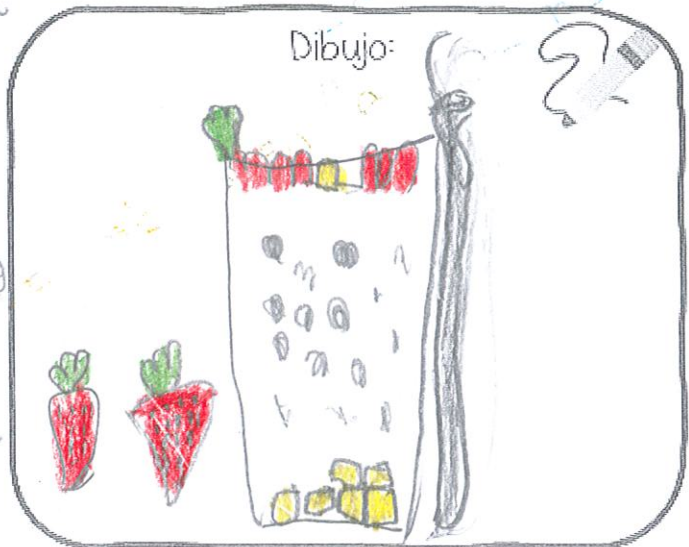


- Yogur Natural
- azúcar de caña
- Semil y de Chia
- CHIA
- Frutas variadas
- dos gresas
- Kiwi, Mango

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 minutos

Primero mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten ~~tercer~~, ~~tercer~~ de frutas variadas.

Después, ~~poner~~ azúcar al yogur y mezcla. Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHÍA

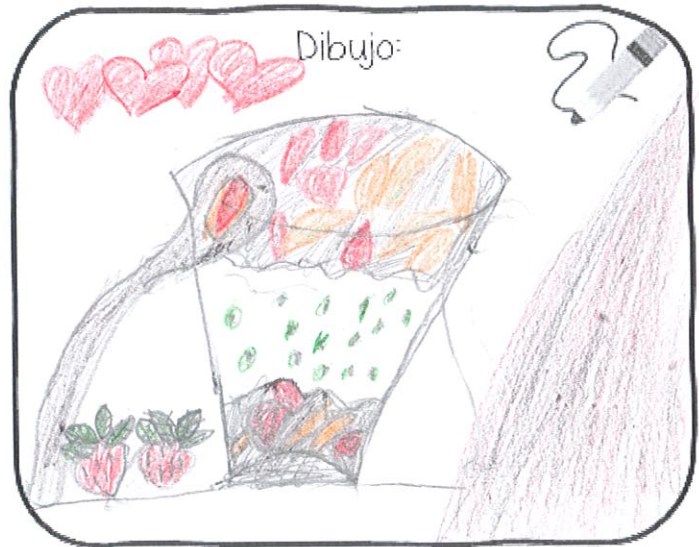
Ingredientes:



Dificultad:



- Yogur natural,
- Azúcar de caña,
- semillas de chía,
- fresas, Kiwi y mango.



Preparación:



Tiempo de elaboración:



- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.



RECETA

ALBERTO

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

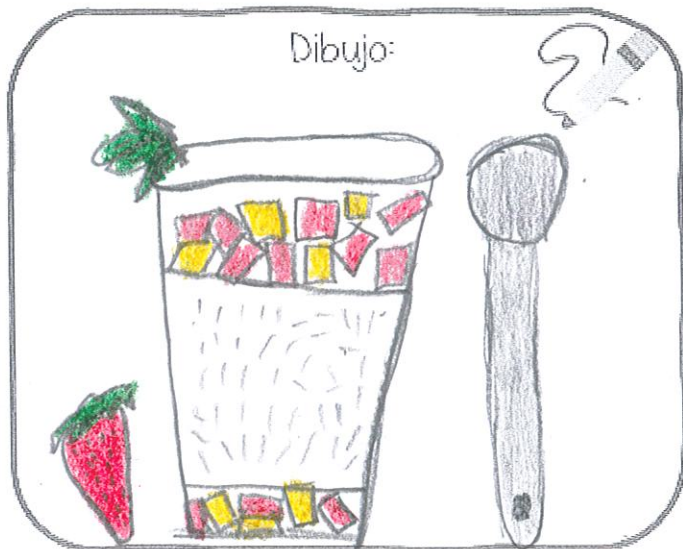


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillar de chia
- Frutas variadas
- Frutas y moringa.
- _____
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



- Primero mezclar el yogur con los semillar para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Mantener el vasito con los ingredientes.

Receta

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:



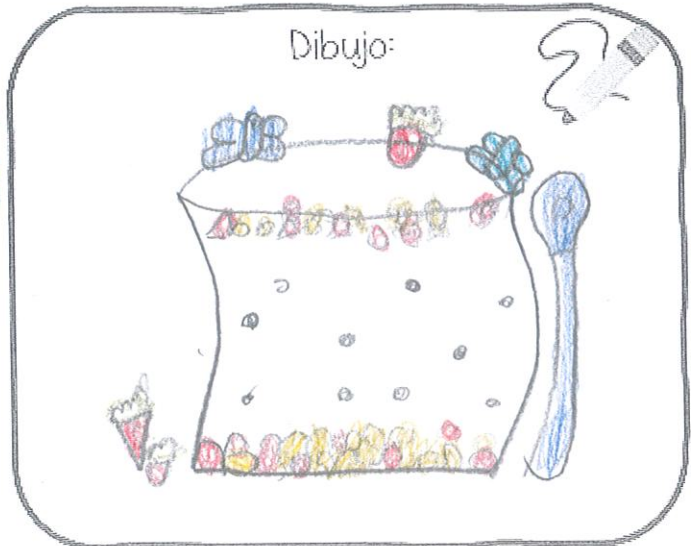
Dificultad:



- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de Chia
- Frutas variadas
- Fresas
- Kiwi
- Mantequilla



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

- Primera mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Meter el baskito en el frigorífico.

Actividad:
Alejandra
Martín
3º B

RECETA

YOGUR CON CHÍA

Ingredientes:

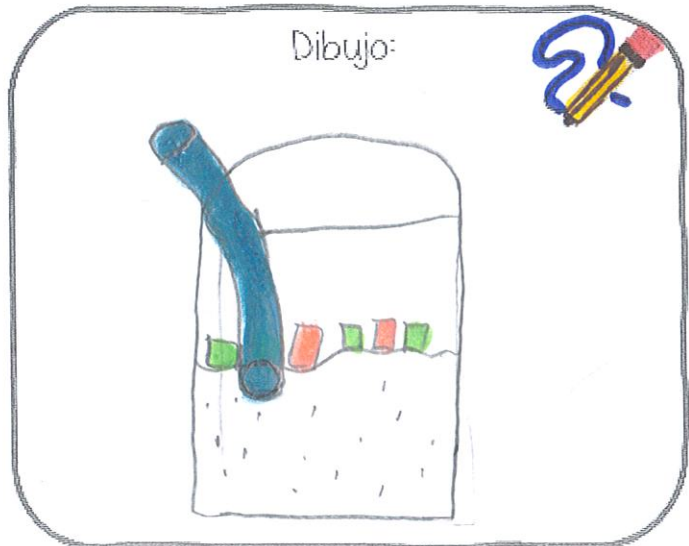


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas:
- Fresas, kiwi,
- Mango...
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 minutos



- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Procesar frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

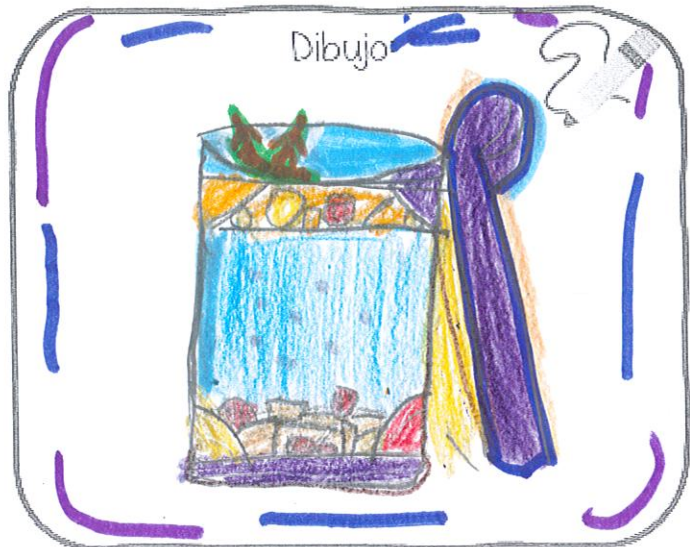


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de Chia
- Frutas variadas: fresas
- Kiwi: mango...

Dificultad:



Dibujo



Preparación:

Tiempo de elaboración:

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar
- Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

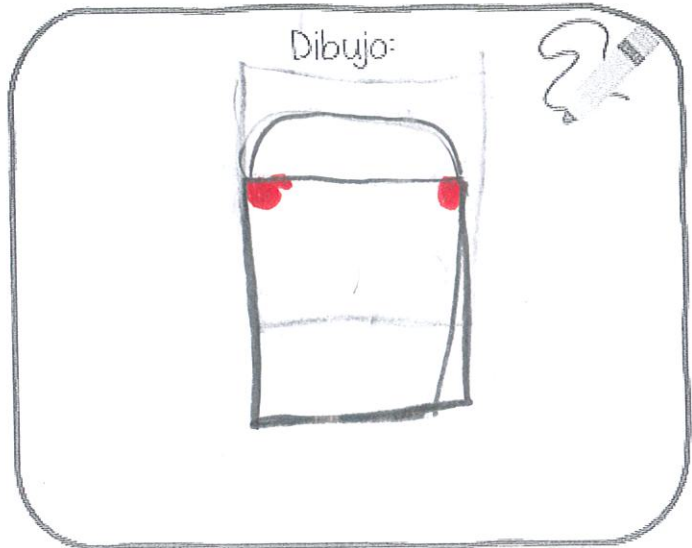


- yogur natural
- azúcar de caña
- semilla de chia
- frutas variadas
- panes, kiwi y
- mango ...
- _____

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidrate. Trocear frutas variadas. Poner y azúcar al yogur y mezclar. montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

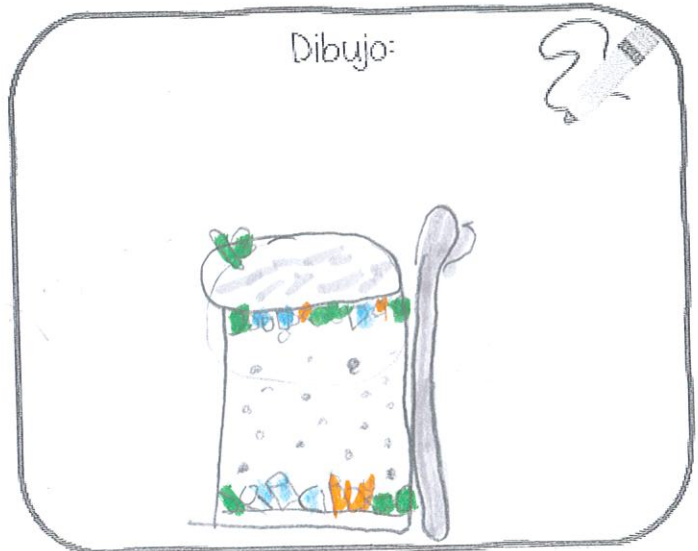


- Yogur natural
- Azúcar de caño
- Semillas de
- chia
- Frutas variadas
- Fresas, Kiwi,
- mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



Numero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.

Trasacar frutas variadas.

poner azucar al yogur y mezclar.

Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:



- Yogur natural
- Frutas de caña
- semillas de chia
- frutas variadas:
 - fresas
 - kiwi mango

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:

30 minutos



- primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Trocear frutas variadas.
- poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.



RECETA

YOGUR CON CHIA

Ingredientes:

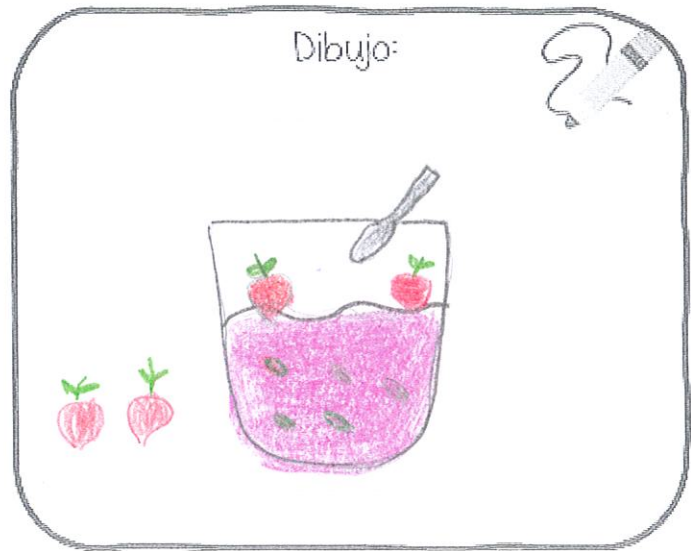


- Yogur Natural
- Azúcar de caña
- Semillas de Chia
- Frutas variadas
- Fresas, Kiwi,
- mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:



Tiempo de elaboración:



Primera mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.

Frevar frutas variadas

Poner azúcar al yogur y mezclar

Montar el vaso con los ingredientes

RECETA

YOGUR EN CHÍA

Ingredientes:

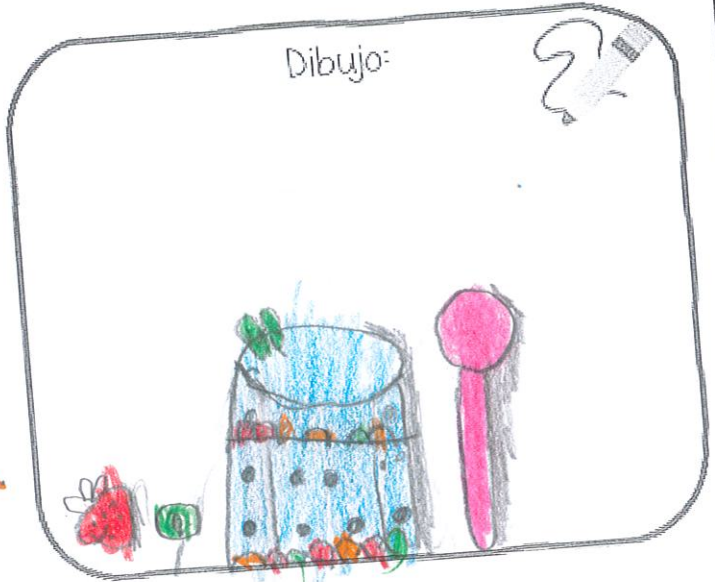


- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chía
- Frutas variadas: fresas, kiwi, mango...

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 minutos

- Primero mezclar el yogur con las semillas para que se hidraten.
- Tropear frutas variadas.
- Poner azúcar al yogur y mezclar.
- Montar el vasito con los ingredientes.

RECETA

YOGUR CON CHIA

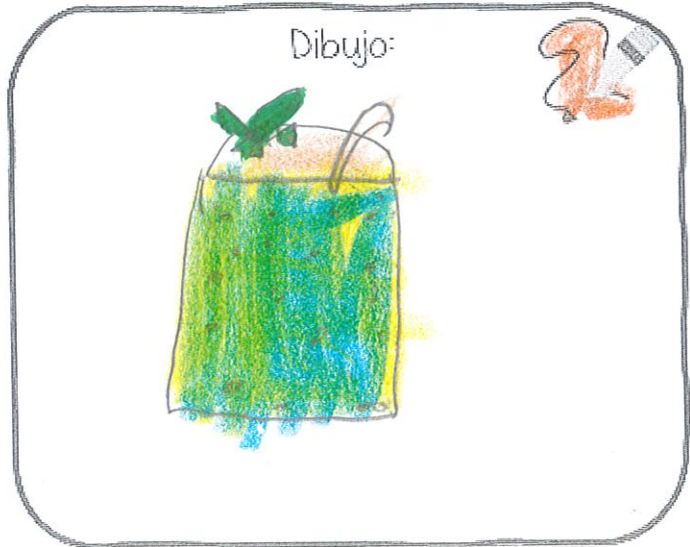
Ingredientes

- Yogur natural
- Azúcar de caña
- Semillas de chia
- Fresas variadas
- y mango

Dificultad:



Dibujo:



Preparación:

Tiempo de elaboración:

30 minutos

Primero mezcla el yogur con las semillas para que se hidraten.
 Trocear frutas variadas.
 Poner azúcar en el yogur y mezclarlo.
 Montar el vasito con los ingredientes